

Kursnummer: D

"Im Unternehmen Zähne zeigen" mit Lachyoga

„Im Unternehmen Zähne zeigen“ mit Lachyoga Das Lachen ist eine heilsame Kraft, die auf ganz natürlicher Weise der Gesundheit dient. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, Stress wird abgebaut, das Herz, - Kreislaufsystem wird gefördert, die Atmung wird vertieft und vieles mehr. Oft gerät das Lachen aus bestimmten Gründen in den Hintergrund. Lachyoga bietet die Möglichkeit das ureigene Potential der Lebensfreude wieder zu entdecken. Mit humorvollen, heiteren und pantomimisch untermalten Atem,- Klatsch - und sanften Dehnübungen, die zum Lachen anregen, geht es auf Entdeckungsreise. Das Motto: " Tu so als ob, bis es gelingt".

Inhalte:

- Kurze theoretische Einführung in die Welt des Lachens
- Übungen Lachyoga in einzelnen Lachschritten
- Entspannung in Form einer Phantasiereise " Das innere Lächeln"

Nach einer kurzen theoretischen Einführung in die Welt des Lachens, werden wir gemeinsam in einzelnen Lachschritten unserem Lachen freien Lauf lassen.

Im Anschluss lädt eine Phantasiereise mit dem schönen Titel „ Das innere Lächeln“ zum Entspannen ein.

Unser Leitsatz:

Wir lachen miteinander aber nicht übereinander ~ Wir lachen uns an aber nicht aus ~ Wir lernen hierbei nichts ~Wir machen nichts verkehrt!

Zielgruppen: Alle Beschäftigte

Termin: 05.03.2018
10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Trainer: Simone Redeker
Heilpraktikerin(Psychotherapie)
Betriebl. Gesundheitsmanagerin (IHK)

Tagungsort: Mehrzwecksaal der LWL-Maßregelvollzugsklinik Schloss Haldem, Haldemer Str. 79, 32351 Stemwede

**Ansprechpartnerin
in Haldem:** Mareike Detert
LWL-Maßregelvollzugsklinik Schloss Haldem

**Ansprechpartnerin
in Rheine:** Anke Hoffmeister
LWL-Maßregelvollzugsklinik Rheine

Fortbildung/Veranstaltung im Rahmen der innerbetrieblichen Fortbildung der LWL-MRVK Schloss Haldem.